

# Альбом для развития самосознания

## Что такое самосознание?

Самосознание - это то, как мы осознаём себя. Что представляет собой наше тело снаружи? Что внутри? Какие у нас особенности? Какие ценности? Какие предпочтения? Какие стремления?

Ответы на эти и подобные вопросы дают нам целостное представление о себе. Это и есть самосознание.

По мере развития ребёнка, у него постепенно начинают появляться представления о себе. Вспомните, на первых месяцах жизни ребёнок вёл себя так, будто считал вас частью себя (или себя вашей частью). Потом он начал постепенно понимать, что что-то в этом мире зависит от него, а что-то нет. Постепенно он понял, что у него есть некие границы, внутри них находится он, а за ними - не он. Затем он продолжил прояснять эти границы. Начал изучать своё тело. Научился захватывать нужный предмет, а ненужный стал отпускать. Начал узнавать себя в зеркале и реагировать на своё имя. Научился ползать и ходить. Осознал многие из своих возможностей. Постепенно таким образом ребёнок приобретает представления о себе и о своём месте в мире.

## Подготовка

- Распечатать и скрепить листы альбома. Лишние страницы можно не печатать (например, если у вас один ребёнок)
- Подготовить канцелярский клей
- Фломастер или ручка
- Найти фотографию ребёнка
- Найти фотографию мамы, папы, брата, сестры, всей семьи, домашних животных

## **Автор альбома**

Психолог Роман Левыкин

- Сайт для записи на консультацию: <http://helpmenow.ru/>
- Мои статьи для родителей о детях: <http://deti.zazzy.ru/>
- Мои статьи для взрослых о взрослых: <http://helpmenow.ru/articles.html>
- Родителям из Санкт-Петербурга предлагаю вступить в группу Вконтакте: <http://vk.com/roditelispb> Там удобно обсуждать вопросы воспитания и развития наших детей.

## **Авторские права**

Перепечатка материалов данного альбома возможна, но с соблюдением двух условий:

- Обязательное письменное уведомление на почту [romanlevikin@gmail.com](mailto:romanlevikin@gmail.com)
- Наличие активной ссылки на сайт <http://helpmenow.ru/>

**Я**

Наклей свою фотографию

# Меня зовут

Впишите имя

# Моя рука

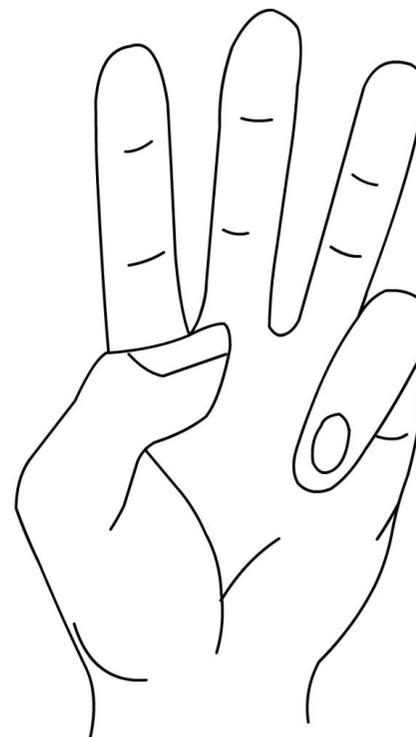
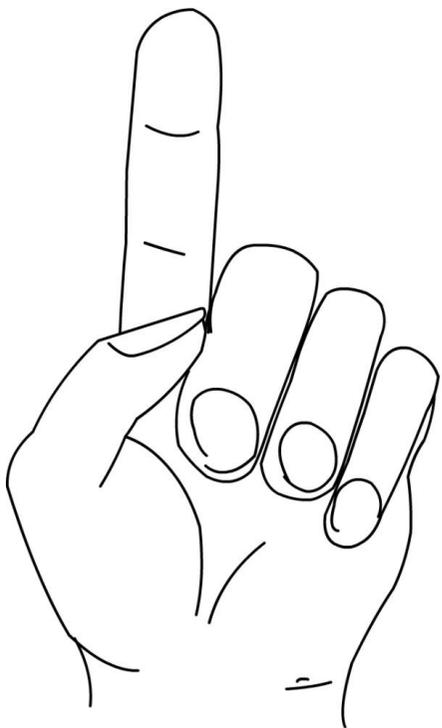
Обведите руку фломастером

# Моя нога

Обведите ногу фломастером

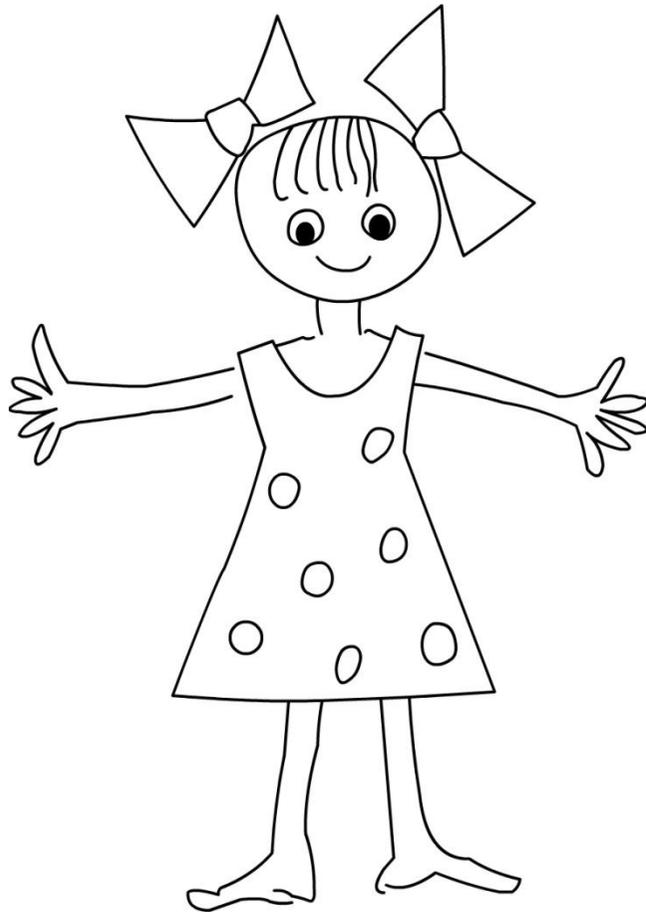
# Сколько мне лет?

Обведите руку с нужным количеством лет

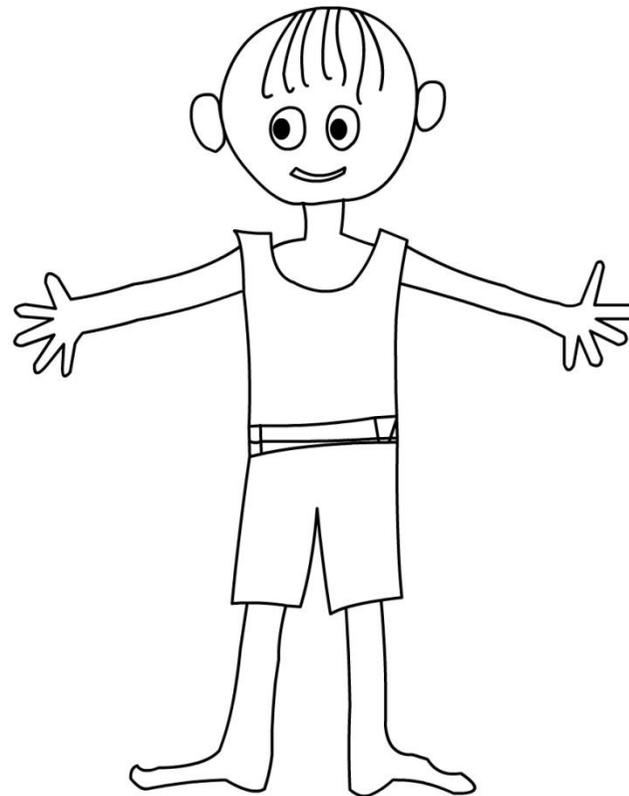


# Кто я?

Девочка



Мальчик



# Моя мама

Наклей фотографию мамы

# Мой папа

Наклей фотографию папы

# Моя сестра

Наклей фотографию сестры

# Мой брат

Наклей фотографию брата

# Это моя семья

Наклей фотографию своей семьи

# Домашние животные

Наклей фотографии своих домашних животных